

〔論文〕

精神的健康に関する一考察

鈴木 由 紀 生

序

精神的健康について、先人の見解を参照しながら、筆者自身がどのように考えているかを明らかにすることが、本稿の目的である。

1. 精神的健康が問題になる事情

人間が自身や他者の精神的健康を考えるのはどんな時か。自身については、普段の生活ができている場合、自分の精神が健康であるかどうかを、特に意識することは無いであろう。他者については、問題を抱えている人や犯罪や事故を起こした人に対して精神的健康を問題にすることがある。

今日の社会には精神的健康が問題になる沢山の事情がある。日野原重明先生のように、ご高齢になられても、医師としての仕事は勿論、講演、執筆等、旺盛な活動をされ、矍鑠としておられ、精神的に極めて健康な方もおられるが、認知症の方等、介護を必要とする高齢者も多く、高齢者の精神的健康は本人自

身の問題であるだけでなく、周囲の人にも大きな影響を与える。

また、日本では、1年間に3万を超える人が自殺しており、その中にはかなりの割合で、働き盛りの中高年者が含まれている。自殺はしないまでも、うつ状態に陥っているなど、「精神的に健康である」とは言えない人が少なくない。

自分の親や友人を殺す年少者の犯罪も多く起きている。自殺や犯罪は、フラストレーション反応として分類できるが、いずれも精神的未熟さのあらわれであり、衝動的、短絡的行動である。また、ひきこもりやニートなど、社会と関われない非社会的若者も増えている。

このように、今日、精神的健康は、個人的にも社会的にも大きな問題である。

2. 精神的健康とは何か

1) 精神的健康の定義

健康については、WHO（世界保健機構）の「健康とは、身体的、精神的および社会的にウェルビーイング（安寧、幸福）な状態に

あることである」という定義があるが、精神的健康について簡潔に定義されたものはない。精神的健康にあたる英語としては、メンタルヘルス (mental health) が考えられるが、精神医学辞典では精神保健と訳されており、もっぱら精神保健が問題にする対象者・領域について言及されている。

北村 (1983) は、WHO の健康の定義をとりあげ、身体的には良好であっても精神的には問題がある場合、社会的には良好であっても精神的には問題がある場合、逆に身体的には良好でなくても精神的には良好な場合、社会的には良好でなくても精神的には良好である場合もあること、社会的に良好なことと精神的健康はかならずしも同一ではないこと等を論証しながら、精神的健康の問題を論じている。その論考の中で北村は、「精神的な健康という概念は、人格心理学や臨床心理学でとりあげられるが、用語としては比較的新しいものである。それは一般的には健康な人格との関係で考察され、定義として規定されるよりは、その指標あるいは標識を並列的にあげるのが常である。」(p214) と述べている。北村は、精神的に健康であるとは、生産的な仕事をする、ルーチンな仕事をしっかりと遂行できること、周りの人に思いやりと感謝ができること、困難や不幸なできごとに耐え得ることであると述べている。

2) 精神的健康の特徴

精神的健康の特徴については、中島等 (1994) が紹介しているシュルツの「心理学者の考える精神的に健康な人の特徴」一覧表 (p 145) が参考になるので、孫引きであるが、引用させていただく。

心理学者が考える精神的に健康な人の特徴
完全に機能する人間 (ロジャース)

1. 体験に対して開かれている。
2. 人生を実存主義的に生きている。
3. 自分自身を信頼している。
4. 自分に行動選択の自由がある。
5. 創造的である。

成熟した人格 (オルポート)

1. 自己感覚の拡大 (多くの活動に自分から積極的に関与する)。
2. 他人と温かい共感的関係を持つ。
3. 自己受容し、情緒的に安定している。
4. 現実をあるがままに知覚する。
5. 仕事に没頭できる。
6. 自分を客観化でき、ユーモアがわかる。
7. 統一的な人生哲学 (人生観) を持つ。

自己超越した人間 (フランクフル)

1. 自分の行動方針を選択する自由を持つ。
2. 自分の態度に対する責任を引き受ける。
3. 外部の力に影響されにくい。
4. 自分にあった人生の意味を見いだす。
5. 人生を意識のレベルで統制している。
6. 創造などにより自分の価値を表現する。
7. 自己への関心を超越しようと努める。

自己実現する人間 (マスロー)

1. 現実をありのままに認知する。
2. 自己受容し、他人や自然も受容する。
3. 自発性を持つ。
4. 仕事に熱中する。
5. 孤独と独立を求める。
6. 自律的である。
7. 斬新な鑑賞眼を持っている。

8. 至高体験（生命力あふれ、人生の意味が開ける神秘的で圧倒的な恍惚感）。
9. 社会に対する関心を持つ。
10. 親密な対人関係が結べる。
11. 民主的な性格を持つ。
12. 目標を達成する経験自体を楽しむ。
13. 敵意のないユーモア感覚がある。
14. 創造的である。
15. 慣習よりも自分の内面に従う。

生産的人間（フロム）

1. 愛情を通して他人と連帯しようとする。
2. 創造によって、生命の偶然性や受動性を乗り越えようとする。
3. 他者との根源的つながりを求める。
4. 自己同一性（個性）を確立せんとする。
5. 一貫した世界観を持とうとする。

5人の心理学者があげた特徴の中には共通するものも多いが、独自のものもあり、精神的健康を定義することが難しいことは、北村の指摘した通りである。

2. 精神的健康が問われるケース

1) 適応との関係

多くの人は平穏、無事な場合には精神的に混乱することなく、スムーズに行動でき、精神的な健康さが問題になることはない。精神的健康が問題になるのは、一般的には適応との関係からである。

良好な適応とは「外からの要請に応えると同時に内的にも満足している過程である」という定義がある。したがって、不適応とは、

外からの要請に応えているが、内的には不満足である場合、外的要請には応えていないが、内的には満足している場合、外的要請にも応えず、内的にも満足していない場合ということになる。

外からの要請に応えることは外的適応であり、内的に満足することは内的適応である。外的適応と内的適応は相互に関連しており、区別しにくい、以下外的不適応と内的不適応にわけて、精神的健康との関係を考察する。

もちろん、良好な適応イコール精神的健康、適応障害イコール精神的不健康であるとは、適応すべき環境の良否の問題や適応者の成熟度等の問題もあって、単純には言えない。

外から要請されることにどう応えるかの中には精神的健康度が示される。

(1) 外的不適応と精神的健康

外からの要請に応えられない外的不適応のいくつかのケースが考えられる。

その原因が、単に要請に応える知識や技能が不足しているだけの場合は、精神の健康は問題にならない。

知識や能力があるにもかかわらず要請に応えない場合が問題である。この場合も、いくつかの原因が考えられる。一つは要請内容（課題）の否定であり、もう一つは課題は肯定するが自分のやるべき仕事とは認めない場合である。課題の否定は、課題そのものに客観的に問題がある場合もあれば、客観的には問題がないにもかかわらず、先入観や偏見によって誤って認知したり、過敏な感受性によって余計な憶測をしてしまい、素直に受け入れられない場合もある。自分の仕事として認めない場合は、自己観が関係しており、自己の能力を過小評価して「自分にはできない仕事であ

る」と思って仕事をやらない場合、逆に過大評価して「自分にはふさわしくない仕事である」と思ってやらない場合がある。精神的に健康な人は、課題の認知も自己の能力についての認知も適切である。

外的に適応している場合に精神的健康が問題になることは少ないが、外からの要請がたとえば、戦争時にみられるような理不尽で非人道的な命令の場合、それに応えて命令を遂行し、内的に疑問を感じないとすれば、その場面では良好な適応といえるが、精神的に健康とはいえない。この場合は、適応しない方が精神的には健康といえる。

なお、同じく課題遂行であるが、内的適応と密接に関連する、自らが課す課題の遂行の問題がある。われわれは外から要請されなくても、自己実現の欲求や使命感から、さまざまな課題を自己に課し、その遂行に励む。

精神的健康さは、課題の内容と遂行の仕方に現われる。精神的に健康な人は、生産的建設的課題を社会的に認められる方法で遂行する。

(2) 内的不適応と精神的健康

内的に満足していない内的不適応には、外からの要請に応え、外的に適応していながら、課題が肯定できず、満足していないこともあるし、課題を肯定しながら、満足できない場合もある。課題を肯定しない場合、課題に問題がある場合は、精神的健康が問われることはない。課題を肯定しながら、不満が生ずる理由としては、要求水準が自身の現在の能力水準、資質を超えている場合と足るを知らない場合がある。要求水準が高いことはそれ自体では問題にならないが、自分の現在の能力水準や資質を考えないで、仕事を自分の仕事

として受容できない時には精神的健康が問題になる。足るを知らないことは、力を十分に発揮せず適当なところで満足してしまうよりは、精神的に健康であるといえる。

外的にも内的にも適応していない場合は、当然精神的に健康とはいえない。

2) 犯罪・事故との関係

様々な犯罪が毎日起きている。2007年の世相を表す漢字として「偽」が選ばれたことは精神的に不健康な人が目立った年といえる。罪刑法定主義では、事件が起きてても罪に問われるかどうかは、罰する法律が存在するかどうかである。法的責任はないが、道義的責任は問われるということもある。善悪の判断は、法を定める担当者にゆだねられており、ある国では犯罪になる行為が、他の国ではならない場合がある。また同じ国でも時代によって異なることもある。したがって、善悪の絶対的基準はないといえそうであるが、生命の保全と発展に寄与するものは善、阻止するものは悪、他人に迷惑をかける嘘をつくことは悪であるということは絶対的基準として認めてよいであろう。法的責任や道義的責任を問われる行為をする場合は精神的健康が問題になる。

事故については、自然災害のような場合は別として、人為的事故の場合、当事者の過失が問われる。過失は誰にもあるもので、すべての過失が問題になるわけではないが、同じ過失を繰り返す常習者の場合は精神的健康が問題になる。また、法的責任を問われるような事故を起こした場合は、犯罪行為であり、精神的健康が問題になる。

3) フラストレーションとの関係

われわれにはさまざまな欲求・動機があり、そのどれかを充足しようとして行動するが、常に充足できるとは限らない。欲求の充足が何らかの理由で阻止されている状態はフラストレーション (frustration) といわれる。フラストレーションにどのように対応するかは精神的健康の問題があらわれる。

(1) フラストレーションの原因

フラストレーションの原因は障害であり、その中には、自然災害のような物理的障害もあれば、社会的規制のような心理的障害もある。

ローゼンツヴァイク (Rosenzweig 1944) は、フラストレーションの原因を、欲求を充足する対象が欠如している場合、喪失した場合、葛藤している場合、さらにそれらが欲求を充足しようとしている本人の内部にある場合 (内的) と外部にある場合 (外的) に分類し、内的欠如・外的欠如、内的喪失・外的喪失、内的葛藤・外的葛藤に分類している。

葛藤とは、二つ以上の同じ強さの欲求または欲求を満たす対象があって、一つの欲求の充足を求めることが同時に他の欲求の充足の阻止をもたらすような場面である。欲求を充足する対象には、人を引きつける (接近させる) 性質 (正の誘意性) と人を遠ざける (回避させる) 性質 (負の誘意性) があり、葛藤場面は、次の三つに分類される。

①接近—接近葛藤

同じ強さの正の誘意性をもった二つの対象があり、どちらに接近して欲求を充足したらよいかわからない状態である。この葛藤の解決は次の回避—回避葛藤に比べれば解決は容易であるが、一方を選択することは他方を断

念することであり、「あれかこれか」の実存的問題であり、断念し、諦めることができないと、精神的に健康であるとはいえない。

②回避—回避葛藤

同じ強さの負の誘意性をもった二つの対象があり、逃げ出したいがどちらかはやらないといけないうで困っている状態である。この場合は責任を引き受けることができないと精神的に健康であるとはいえない。

③接近—回避葛藤

同一の対象が正と負の誘意性をもっているので、接近をためらっている状態である。これには二つのケースがあり、同一の対象が正の面と負の面を持っている場合と正の対象に接近するためには負の対象を通過しなければならない場合である。前者の場合は負の結果を恐れない勇気が、後者の場合は負の対象を通過する、言い換えれば、障害を乗り越える努力が必要である。勇気を出さず、努力をしないで、欲求充足を願っているとすれば、精神的に健康とはいえない。

(2) フラストレーション反応

フラストレーション状況に陥ると、一般に次のような反応が起こる。まず感情反応が生じる。苛立ち、焦り、怒りなどの情動反応が生じ、度を越すと爆発する。若者の「ムカつく」、「キレル」などはこの典型である。

感情反応と同時に事態の解決に向けた認知反応も起こる。別な欲求充足方法を考えたり、事態の見方を変えたりする。その結果、迂回路を見つけることができたりする。

次にフラストレーション事態を解決しようとして行動的反応が起こる。その中には、事態を解決の方向に導くものもあれば、ますます悪くする行動もある。これらの行動の根底

には、欲求の充足という目的があるが、同時に自我が傷つくことを防ぐという自我防衛欲求も存在する。望ましい反応もあれば、望ましくない反応もある。

①望ましい反応

迂回：最短路が通れない場合は、遠回りするということで、危険な横断歩道外を渡らず、横断歩道を渡ることはこの例である。

代償：当初の本命の対象で欲求を充たすことができない場合は、それに代わる次善の対象で欲求を充足することである。所持金が少なく望む車が買えない場合、それよりランクの低い車で我慢するなどはこの例である。

②望ましいとはいえないが、社会的には許される反応

転置：これには、他人がもっているものを自分の中に取り入れる「取り入れ」と自分がもっているものを他人に置き換える「投影」がある。スターと自分を同一視して、スターが受ける喝采を自分のことのように喜び満足するのは取り入れの例で、自分の中にあるが、自分としては認めたくない敵意を自分には無くて相手がもっていると思うのは投影の例である。

合理化：もっぱら自分が傷つくのが嫌で、自分や周囲の人を納得させようとして理屈づけることである。程度問題であるが、「いいわけ」の多くは合理化である。

③望ましくない反応

攻撃：障害となっている対象に攻撃を加えることである。対象が強力で直接攻撃できない場合は弱いものに八つ当たりすることもある。迂回の反対で、障害を克服する努力を怠った短絡行動である。

逃避：嫌な苦しい事態から逃げ出すことであ

るが、逃げてても問題は残るので、一時的な慰めにしかない。これには、人に認められない欲求を意識に上らせなくする抑圧、現実には実現できないことを夢見る白昼夢のような空想への逃避、「病気なら仕方がない」という同情に期待する病気への逃避、早急にやらなければならない課題の遂行に手をつけず、差し迫ってはいないことに励んで気をまぎらわす現実への逃避等がある。

このようにフラストレーションの様態も反応も多様であるが、フラストレーションに陥った時、望ましい反応ができるのが精神的に健康であることの証である。

(3) フラストレーション耐性

フラストレーション状況におかれても逃避したり、社会的に認められない反応をすることなく、事態を解決できるということは、フラストレーション耐性があるということである。耐性が示せるかどうかは、状況の認知の仕方、解決策の探索と感情の抑制の仕方によって決まる。

耐性のある人は、初めは感情が先に立ち、不快感が増すが、感情を爆発させることなく、冷静さをとりもどし、どうしたら事態が解決できるかを検討することができる。問題の解決が容易にできない場合はしばらく辛抱し、事態の推移を見守りながら、事態を冷静に評価して感情をコントロールし、原因の究明をつづけて原因が自分の実力不足であるような内部にある場合は、時間をかけて力を磨いてから解決するとか、自分の力ではどうにもならないと判断した場合は、欲求の充足を諦めるか、要求水準を下げるといったことも必要である。「時間が解決してくれる」という言葉があるように、多くの事態は時間とともに

変化し、ある時点では解決が不可能であったことも時間が経てば容易に解決できるようになる。道路での車の渋滞などはその典型である。

精神的に不健康な人は事態を一気に解決しようとして、お金が欲しいから盗むといった短絡行動に走ったり、事態に対して落ち着いた総合的な評価ができず、不快感のみが前面に出て感情がおさえられず、原因をよく究明せず、欲求の充足を妨害していると判断したのに対して攻撃を加える。注意した親を殺してしまうなどは耐性の完全な欠如である。このようにフラストレーション耐性には状況をどのように認知するかが大きく影響する。状況の認知には、状況に対する評価（快－不快、善－悪）の次元と状況をもたらしている原因（原因帰属）の次元と解決可能性の判断の次元が含まれている。

4) 自己実現との関係

自己実現の欲求は、成長動機ともいわれ、この世に生を受けた人間として自分は本当に生きているか、自分に与えられた使命を果たしているか、人生の意味は何かなど、外からの要請がなくても、自らに問い、自分をより豊かにし、充実させようとする欲求である。この欲求の強さには個人差があり、自己実現の欲求に真剣に取り組む人もいれば、殆ど問題にしない人もいる。先にとりあげた課題遂行との関係でいえば、外から課せられた課題ではなく、自らが課した課題であり、自立性や創造性にもつながり、心理学者達の多くが精神的健康の特徴としてあげているところである。

創造性の発揮を精神的健康の特徴としてあげている心理学者は多い。創造性を世界的に

評価されるような発明や発見のようなものに限ると、多くの人には無理であるということになるであろう。しかし、人間はみな個性的存在であり、この世に生きた証として自分らしい生き方をしようという自己実現の欲求をもっている。その人にしかできないことを毎日行っている。与えられた課題遂行においても工夫をしたり、自分の生活を反省して次にはこうしようなどと努力している。自分で問題をみつけ、答えを出して生きている。このような生き方ができず、惰性でいきている場合は、精神的に健康であるとは言えない。

5) 他者との関係

社会的動物である人間は一人では生きられない。直接他人と接していない場合でも情報や物を媒介にして他人と関わっている。正木正（1962）は、人間には、自分の個体生命の維持に関わる利己的な自己動機と同時に他者の個体生命の維持や種族生命の維持に関わる利他的・愛他的な超自己動機があるとしている。現在は自己中心的で他者配慮のできない人が増えているといわれるが、利己的な自己動機だけでなく愛他的な超自己動機の充足も目指し、他人に対して思いやりを示すことができることが精神的には健康である。また、社会への対応と自律性の確立が精神的健康の証である。

社会への対応の中で大きな問題は良好な人間関係の構築と保持である。良好な人間関係が持てない場合、その理由としては、社会的スキルの欠如や不十分さと人間関係をもつことを求めないことがあげられる。精神的健康が問題になるのは後者の場合である。一方、良好な人間関係を保っていても、その関係を

保持するためには悪いこともしなければならぬような場合には、その関係を断つことが精神的には健康であり、自律性の確立が必要である。

このことは、人間関係だけでなく、社会的慣習や制度との関係でもいえることである。或る社会体制の中では、自立性が確立していない人は容易に適応できるが、確立している人は苦悩する。しかし、精神的健康という点では苦悩する人の方が健康である場合もある。

3. 精神的健康の標識

これまでの考察から、先人の所説と重なるが、筆者が考える精神的健康の標識をあげたい。

①現実を受容できること

人間はさまざまな境遇に生まれ、さらに生きていくなかで様々な境遇におかれる。それらの境遇に対して満足したり、不満を感じたりする。それらの境遇の中には自力で変えることができるものもあるが、変えられないものもある。変えるにしても最初は受容しなければならない。不治の病気の受容の問題などはこの典型例であり、余命を宣告されながら、絶望せず、死ぬまで自己の使命を果たそうとしっかり生きて、精神的健康さを示した人物は、柳田邦男（2007）が紹介しているように沢山いる。また障害をもった方がそれ乗り越えて生きている姿は精神的健康さを示している。

②自己の責任を負うこと

これは原因帰属の問題であり、失敗等の原因を自分以外のものに帰属させず、自分に帰属させることである。自分が行った行動の結

果に対して責任をとるという自己責任を認めることができない場合、精神的に健康であるとはいえない。責任をとらないという場合、責任をとれば自分が損をするという自我防衛の心理が働いている。何を損、何を得とするかは、価値判断の問題であり、心理学者のあげた精神的健康の特徴の中にも価値観はあげられている。精神的健康を評価する場合、特に善悪の判断との関係は避けられない。個人的には満足し、問題を感じていなくても、他者に迷惑をかけるような行動をする人を精神的に健康であるとみることはできない。

③自己を超越できること

フラストレーションには、事態を改善できる場合もあるが、重要な他者の死などのように改善できない場合もある。また、われわれは特定の欲求の充足が阻止されるだけでなく生存そのものが危機に陥るような極限状況におかれることがある。人間は困難な状況におかれたり、生きている意味がわからなくなったり、自分の使命を考えられなくなり、精神的にまいってしまうことがある。限界状況におかれた場合など、自分の無力さを感じ、神頼みをすることはよくみられる。このような時、自己を超えた超越者との関係から自分の生命の意味づけをして心の安定を得ることもある。実存的な悩みから独自の人生観や世界観が形成されるということである。

فرانクルが指摘している「自己への関心を超越しようと努めること」が、これにあたることは、フランクル（1962）の次のような記述からもわかる。「私が『私の良心の僕』たるべきであるとするならば、あるいは少なくとも私がそのようなものであり得べきであるとするならば、ここでいう良心とは私自身

とはおそらく幾分異なったもの、私自身より以上のものでなければならない。この良心はおそらく人間よりもいくらか高いのものであって、人間は『良心の声』をただ聞きとるだけのものにすぎないのであろう。つまり、良心は人間の外にあるものでなければなるまい。換言すれば、私が、私の自己解釈において、良心というのを私の単なる人間存在を超越した現象として理解し、それと同時に私自身を、つまり私の実存を、まさしくこの超越から理解するときのみ、私は私の良心の僕たりうるのである。」(pp62～63)

人間はこのような苦しい状況を克服しながら成長していくものであろう。人間は様々なフラストレーションを経験し、それを解決しながら成長するということであり、フラストレーション耐性ができるということが精神的健康の証となる。

④自己を管理できること

フラストレーション耐性と深く関連することであるが、精神的に健康な人は自己をコントロールする力をもっている。感情面では感情の表現を、行動面では衝動をコントロールできる。自己コントロールができるためには、自己信頼（自分の資質・能力、価値判断の正しさ等に対する信頼）感、自己激励（自分の可能性を信じ、自分を励ますこと）、自己効力感または有能感（自分は人に影響を与えることができる、自分は他人に必要とされていると感じること）、自己責任（自己の責任を果たすこと）、適切な原因帰属能力を持っていることが必要である。

⑤利他的行動ができること

精神的に健康な人は、利他的行動ができる。孟子は人間の性が善である根拠として四端の

説、すなわち、人間には、四つの手足があるように、心のなかにも惻隱の心、羞惡の心、辞讓の心、是非の心があるとしている（孟子については貝塚2004を参考にしている）。正木正（1962）の言葉でいえば、人間には、利己的な自己動機だけでなく、利他的・愛他的な超自己動機があるということで、自己管理能力に必要な効力感や自己責任、原因帰属の適切さなどは、この利他的・愛他的な動機の充足、つまり利他的行動ができるかどうかによって決まる。

自己を生かし、他者を生かす価値観をもって行動する場合は、精神的に健康といえよう。

⑥希望をもつこと

精神的に健康な人は希望を持っている。どんな状況におかれても希望を失わない。反対に精神的に健康でない人は希望を持っていなかったり、直ぐ諦めたり、絶望しやすい。希望についてはギリシャ神話のパンドラの箱が想起される。エブスリン（1989）によると、パンドラは「絶対にあけてはいけない」といわれていた箱をあけてしまったために、それまで地上には存在していなかった悪がほとんど出てきてしまったが、あわててふたをとじたため、人間にとって最も悪い悪「予知する力」が箱の中に閉じ込められたという話である。この話を参考にすれば、人間には予知する力がないのだから、先のことについてはどんなによいことも悪いことも予想できるというわけで、良いことを予想することが希望を持つということになろう。最後まで諦める必要はないし、絶望することはないということになろう。それなのに人は自ら諦めたり、絶望したりする。アウシュビッツの強制収容所での悲惨で過酷な環境での生活を体験したフ

ランクル（1961）の記述からも、希望が精神的健康にとっていかに大切かということがわかる。

⑦ものの見方・考え方に余裕があること

人生はものの見方・考え方によって大きく変わってくる。

「事実是不変だが、その意味は変わる」という言葉がある。この場合の事実とは、自伝的事実またはエピソード的事実で、学校への入学・卒業、就職、結婚、罹病等で、その事実の意味は、変化するということである。病気になって良かったと罹った当座は思えないが、病気を克服してその経験を生かして充実した人生を送っている人は多い。そうになると病気に感謝できることにもなり、罹病の事実是不変だが意味はずいぶん変わったことになる。また、「このことさえも、やがては去る」という言葉もある。どんなに辛いことでも、楽しいことでも一生続くわけではない。楽しいことにいつまでも酔ってはられないし、辛いからといって人生を諦めるにはおよばないということである。

4. 精神的健康の形成と維持

1) 精神的健康の形成

歴史上の人物をみても、生涯にわたって常に精神的に健康であったという人は少ないであろう。身体的健康でも、一病息災という人もいれば、幼い時は病弱であったが成人してからは殆ど病気をしないという人もいる。精神的健康の場合も、生涯にわたる発達との関係でみる必要がある。

(1) 受動的形成の時期

フロイトによって乳幼児期の体験の影響がその後の日常生活の精神病理と関係することが指摘されたこともあって、今日、何か事が起こると当事者の生育歴が問題にされる。乳幼児期の性格形成は、その子の資質の違いも影響するが、基本的には両親を中心とするその子に深く関わる「重要な他者」から影響を受ける受動的形成である。親の養育行動は親側の意思の表れであり、それを乳幼児が取捨選択することは、乳幼児の知力・体力の未成熟により、殆どできない。また重要な他者である保母・保育士や教師、同胞が示す行動に対しても事情は変わらない。

親の養育態度や家族構成と性格形成の関係は、教育心理学者や発達心理学者の関心を引き、多くの研究が行われている。受容—拒否と統制—自由の二次元で養育態度を整理して、子供の行動傾向との関連を検討した研究もあるし、同胞の中での出生順位との関係も研究したものもある。しかしながら、重要な他者の側がとる態度・行動とそれに対する乳幼児側の認知の仕方・とる行動は相互に規定しあっており、同じ親に育てられたのにどうしてこんなに違うのだろうかというのが実態で、重要な他者と性格形成の関係は単純ではない。また、成長発達期にある乳幼児期の行動傾向は、発達に伴って大きく変化するので、乳幼児期の子供の精神的健康を固定的にとらえることには問題がある。

(2) 能動的形成の時期

自我が評価する主体的自我と評価される客体としての自己に分かれる青年期に入ると、重要な他者からの働きかけに対して受容したり、拒否したりしながらこのような人間にな

りたいという能動的で自覚的な性格形成がはじまる。交友関係も広がり、身近な重要な他者だけでなく、多くの人と接するようになる。それらの人間関係の中で、モデルになると思う人の生き方を模倣したり（模倣）、あんな人にはなりたくないという人と出会えば、その反対の行動傾向を形成する（反対形成）。また、経験を通して学ぶことも多い。自信をつけたり、劣等感をもったりすることがあるが、それらを通してフラストレーション耐性が形成されていく。また、読書の影響も大きい。自分よりも過酷な状況の中を生き抜いている人のことを知って励まされ、生きる勇気を与えられることもある。このように青年期の能動的形成は、精神的健康の形成に大きな影響を持っている。

能動的形成は、成人期になっても続く。特に精神的健康度の高い人は高齢になっても学ぶことを続ける。学ぶことを止めると、精神的健康度は低下し始める。

2) 精神的健康の個人差と変動

精神的健康の個人差については、個人間の差と個人内の変動が問題になる。

(1) 個人間差（個人差）

百歳になっても創作意欲が全く衰えず、大作をものにする芸術家もおれば、若くして身体的な衰えは全くみられないのに、生活意欲がみられないような人まで、個人間の差は大きい。

(2) 個人内変動

個人内変動として目につくのは、生涯の中の時期と精神的健康との関係である。職業についていた現役時代は全く問題が無かったのに、定年退職したら急に衰えてしまったとい

う人をよくみかける。就職、昇進、退職、結婚、出産、子供の独立、家族の死、離婚など人生にはさまざまなできごとがある。それらの体験が精神的健康に影響を与えることは多い。

3) 精神的健康の維持

北村（1983）は、身体的健康の維持に栄養の補給と適度の運動が必要であるように、精神的健康の維持にも、①精神的栄養の摂取：自然の姿を観ること、読書とくに古典の読書、他人の姿・行動の観察 ②精神的活動：遊び、競技活動、勉学活動、勤労奉仕作業、対人接触・調整 ③精神的耐性を養うこと：挫折・失敗経験をのり超える体験、の三つが必要であることを述べている。筆者がつけ加えることはないが、これらのことを行うためには、日々の努力が必要である。

価値観の多様化、情報の氾濫、弱肉強食的市場価値の支配が進んでいる社会にあっては、精神的栄養の摂取がおろそかになる恐れがある。刹那的な快楽を求める欲望を抑え、永遠の価値を求めようとする傾向は、本来誰にもあるが、一方それを揶揄する傾向も存在する。揶揄する情報や人物が多いことや学校教育における教養教育の軽視も精神的栄養の摂取を困難にしている。

しかし、前節の利他的行動ができることの中で述べたように、利己的な自己動機の充足は足るということを知らず、自己信頼感や有能感を育てないことに早く気づくことが必要である。このことは、阪神淡路大震災の時にボランティア活動を行った若者が、不登校をやめ登校するようになったとか、生きがいが見出せたという報告が証明している。

結語

以上、精神的健康について考察してきた。
今日の精神的健康を損ねていると思われる人が多い現状を考える時、精神的健康の維持と回復には、利己的な自己動機の充足だけでなく、利他的・愛他的な超自己動機の充足を求める内部の欲求に耳を傾けること、そのためには、常に変化して止まない現象から一步離れて、超越者との関係から自分の精神の動きを見つめなおすことが必要であることを改めて確認した次第である。

参考・引用文献（引用したところは、本文中にその頁を示した）

- B. エブスリン・三浦朱門訳 1989 ギリシャ神話
神々と英雄たち 社会思想社 pp76～82
貝塚茂樹 2004 孟子 講談社学術文庫 性善説
の根拠としての四端の説
北村晴朗 1983 精神的健康の展望 希望の心理
金子書房 pp214～255
中島義明・太田裕彦 1994 人間行動学（財）放
送大学教育振興会 p145
日野原重明 2005 私が人生の旅で学んだこと 集
英社
V. E. フランクル・霜山徳爾訳 1961 夜と霧
みすず書房
V. E. フランクル・佐野利勝 木村敏訳 1962
識られざる神 みすず書房
正木正 1962 性格の心理 金子書房 p120
柳田邦男 2007 新・がん50人の勇気 文芸春秋
1月号 pp174～211
S.Rosenzweig 1944 An outline of frustration
theory. In J.McV.Hunt (ed.). Personality and
Behavior Disorders. Vol. II.